



Institut Perspektive - Seminarprogramm

„Der Tag hat 24 Stunden! – Wenn die Zeit nicht reicht, nehmen wir die Nacht dazu...“ **

- Zeitmanagement zwischen Dringlichkeit und Notwendigkeit -

Anforderungen stürmen auf Menschen ein: Vieles muss und soll zeitgleich organisiert und erfolgreich bewältigt werden. Zeitknappheit, Handlungsdruck, Stress und ein Gefühl von Überforderung bewirken häufig als Resultat nicht selten auftretenden gesundheitlichen Auswirkungen: „Wenn wir jetzt zaubern könnten...“ .

In diesem Seminar werden keine Zaubertricks, sondern verschiedene Methoden aus dem Zeit- und Selbstmanagement vorgestellt und konkrete persönliche Handlungs- und Veränderungsmöglichkeiten aufgezeigt und erprobt.

Umfang: 2 Seminartage oder 1 Präsenztage mit 4 Wochen Onlinephase

Hinweis für die Onlinephase:

Voraussetzung sind Grundkenntnisse mit dem PC, dem Betriebssystem Windows, dem Internet mit eigener Email-Adresse und einer Textverarbeitung (z.B. Word).